Spielend schießen lernen

Tipps für Vereinstrainer

12

Persönlichkeiten noch individueller fördern!

Wir orientieren uns im deutschen Leistungsfußball konsequent an der Weltspitze.
Zu diesem Zweck ist die stetige Analyse der besten Mannschaften und Spieler im Weltfußball eine Dauer-Aufgabe, wobei wir große Turniere wie zuletzt die Europameisterschaft 2008 besonders sorgfältig auswerten.
Dabei fließen zentrale Erkenntnisse dieser Analyse in perspektivisch angelegte Strategien wie unsere Ausbildungskonzeption „Der weite Weg zum Erfolg", unsere einheitliche Spielphilosophie für alle DFB-Mannschaften, unseren Wertekatalog zur Förderung ganzheitlicher Spielerpersönlichkeiten oder unsere Traineraus- und -weiterbildung ein.

Für unsere langfristig angelegte Förderung von Top-Spielern von morgen und übermorgen benötigen vor allem die Juniorentrainer im deutschen Fußball klare und feste Orientierungen.

Bei der EM 2008 kristallisierten sich nur wenige Spielerpersönlichkeiten heraus! Daraus ist aber nicht zu folgern, dass ein Team gleich gestrickter, im System funktionierender Spieler als Erfolgsbasis reicht. Nach wie vor machen erst dominante und starke Spielerpersönlichkeiten mit herausragenden individuellen Qualitäten einschließlich klarer Team-Hierarchien große sportliche Erfolge aus.
Der aktuelle Europameister ist auch hier der beste Beweis: Spanien hat nicht nur dank mannschaftlicher Geschlossenheit und Kompaktheit den Titel verdient, sondern die Mannschaft beeindruckte auch durch Typen und eine stabile Spieler-Achse.
Große sportliche Erfolge und Titel benötigen diese Individualisten, die sich letztlich in den Dienst des Teams stellen. Aus diesem Grund ist Förderung von Spielerpersönlichkeiten ein zentrales Anliegen auf allen Ebenen unserer DFB-Eliteförderung.
Das Talentförderprogramm kann dabei mit seiner speziellen Konzeption und Organisationsform zur intensiven individuellen Förderung unserer jungen Spielerinnen und Spieler die Basis schaffen!

Matthias Sammer
DFB-Sportdirektor

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Torschuss – die Technik im Überblick
Seite 6	Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt „Torschuss"
Seite 10	Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining
Seite 16	Trainingsbausteine zum Technik-Schwerpunkt „Torschuss"
Seite 26	Medien-Tipps
Seite 27	Trainer-Ausbildung im DFB

INFO

Ausblick – die Inhaltliche Konzeption der neuen DFB-Info-Abende

Die Basistechniken – Schwerpunkte der DFB-Info-Abende

- Dribbeln zum Ausspielen eines Gegners
- Dribbeln zur Sicherung des Balles
- Passtechniken
- Schusstechniken
- Ballkontrolle
- Kopfball

Neue Methodik des Technik-Trainings zur Optimierung der Lernprozesse

- Planen mit methodischen Bausteinen!
- Basis-Spielformen als Kern!
- Einfache Trainingsorganisation!

Impressum

Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Projektverantwortung:	Jörg Daniel, Ulf Schott
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Jörg Daniel, Iraklis Metaxas, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Stefan Howaldt, Thomas Roy, Bernhard Augustin
Grafisches Konzept:	Philippka-Sportverlag
Fotos:	Axel Heimken, Philippka-Sportverlag
Druck:	Graphische Betriebe, Holterdorf

Torschuss – die Technik im Überblick

Wer nicht auf das Tor schießt, kann kein Tor erzielen! Die Spieler müssen deshalb in aussichtsreichen Situationen mit Mut zum Risiko den Torabschluss suchen! Damit aber nicht genug: Sie müssen je nach Situation die richtige Technik anwenden. Denn der härteste Schuss ist nicht immer der erfolgreichste! Oft reicht es, mit einem „trockenen", dosierten und präzisen Schuss aus dem Fußgelenk abzuschließen!

Nur mit einer hohen Variabilität beim Torschuss kann situativ richtig entschieden werden!

Der Torschuss im heutigen Spiel

Die Faszination des Fußballs machen schon immer perfekt herausgespielte und dann erfolgreich abgeschlossene Torchancen aus.
Gerade für Torjäger sind die Zeiten jedoch so schwierig wie nie zuvor. Denn Angreifer in direkten Torschusspositionen werden konsequent attackiert. Im Strafraum müssen die Stürmer deshalb in Bruchteilen von Sekunden flexibel reagieren und unter großem Druck des Gegners die richtige Schusstechnik anwenden, wollen sie erfolgreich sein.

Auf diese extremen Anforderungen des Spiels müssen junge Spielerinnen und Spieler langfristig, altersgerecht und schrittweise vorbereitet werden.
Speziell die D-Juniorinnen und -Junioren müssen alle Schusstechniken systematisch durch variantenreiche Torschuss-Aufgaben erlernen und dabei in vielen kleinen Fußballspielen die richtige Technik anwenden, um eine Torchance zu verwerten.
Wichtig ist es, alle Aufgaben exakt auf die Anforderungen des Spiels abzustimmen! Nicht in gekünstelten Übungssituationen etwas trainieren, was so im Spiel überhaupt nicht vorkommt! Dann verwundert es nicht, wenn für das Spiel die Lerneffekte ausbleiben, und die jungen Spieler in aussichtsreichen Situationen falsch reagieren.
Also: Bieten Sie als Trainer ein variantenreiches, aber stets am Spiel orientiertes Torschussprogramm mit einem Mix an aufeinander abgestimmten Spiel- und Übungsformen an! Und achten Sie darauf, dass die Aufgaben systematisch aufeinander aufbauen!

Die Aktionsräume werden für Angreifer vor allem um den und im Strafraum immer enger! Wenn sich dann eine Möglichkeit zum Torschuss ergibt, kann sie sich in Bruchteilen von Sekunden bereits wieder erledigt haben, falls der Stürmer nur einen Moment zögert und nicht das richtige Rezept findet. Ein breites Repertoire an Schusstechniken ist die Basis, um in Situationen vor dem Tor richtig reagieren zu können!

INFO Torschuss-Techniken im Überblick

Vollspannstoß

Das ist wichtig

- Stelle das Standbein neben den Ball! Die Fußspitze des Standbeins zeigt dabei in Stoßrichtung!
- Das Fußgelenk des Spielbeins ist fest, die Fußspitze zeigt zum Boden!
- Das Spielbein schwingt nach der Aushol-bewegung geradlinig zum Ball!
- Treffe den Ball mit dem Fußrist!

Innenspannstoß

Das ist wichtig

- Laufe schräg zur Stoßrichtung an!
- Setze das Standbein seitlich hinter den Ball auf!
- Den Fuß des Spielbeins etwas nach außen drehen und im Gelenk fixieren! Die Ferse zeigt nach oben!
- Treffe den Ball mit der Innenseite des Spanns!

Außenspannstoß

Das ist wichtig

- Laufe in gerader Richtung oder etwas schräg zum Ball an!
- Den Fuß des Spielbeins strecken und leicht nach innen drehen!
- Setze das Standbein leicht gebeugt seitlich hinter dem Ball auf!
- Treffe den Ball mit der Außenfläche des gestreckten Spanns!

Die Methodik zum Technik-Schwerpunkt Torschuss

Kleine Fußballspiele sind ein ideales Mittel für eine attraktive und lernintensive Technik-Schulung!

Das regelmäßige, systematische und beharrliche Einüben der Bewegungsabläufe aller Fußball-Techniken hat sicherlich seine Berechtigung. Eine noch so perfekt beherrschte Fußball-Technik darf jedoch nie zum Selbstzweck, zu „brotloser Kunst" verkommen!

Geschicklichkeit und Kreativität am Ball inklusive perfekter Fußball-Techniken haben vor allem die Funktion, das Spektrum an taktischen Lösungsmöglichkeiten zu erweitern, so dass es gelingt, auch schwierigste Spielsituationen zu meistern.

Deshalb ist jedes „Technik-Training" immer mit realen Spielsituationen zu koppeln. Im Juniorenfußball muss aber das komplexe 11 gegen 11 auf kleinere Spielausschnitte reduziert werden! Ideal sind Fußballspiele bis zu einem 4 gegen 4. Diese Spielsituationen sind einerseits leichter zu überschauen, andererseits kommen bereits (fast) alle Elemente des „großen" Spiels darin vor. Mit etwas Geschick lassen sich diese kleinen Fußballspiele so variieren und steuern, dass sie konkrete Ausschnitte, Situationen und Anforderungen des „großen" Spiels 11 gegen 11 hervorheben. Will der Spieler die spezielle Aufgabe einer 4-gegen-4-Variation lösen, muss er beispielsweise eine bestimmte Technik schwerpunktmäßig anwenden! Kurzum: Effizientes und motivierendes Lernen ist garantiert!

INFO Spielen und Üben miteinander verbinden!

1 Klare Ziele

- Generelles Ziel des Juniorenfußballs – egal ob in Verein oder Verband – ist es, Spielerinnen und Spieler individuell zu fördern!
- Die DFB-Ausbildungskonzeption definiert dabei Ziele für konkrete Ausbildungsstufen, die aufeinander aufbauen und auf die jeweiligen Altersmerkmale abgestimmt sind!
- An diesen Zielen orientieren und für das eigene Team anpassen!

2 Schwerpunkte

- Ausbildungsblöcke zu einem Technik-Schwerpunkt von 2 bis 4 Trainingswochen einplanen!
- In dieser Zeit Schritt für Schritt und konzentriert diesen Schwerpunkt trainieren! Das sichert optimale Lernerfolge!
- Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen! Genug Zeit zum ungestörten Spielen, Üben und Ausprobieren lassen!

3 Basis-Spielformen

- Im Juniorenfußball das komplexe 11 gegen 11 durch kleinere Teams und Spielfelder vereinfachen!
- Je nach Ausbildungsziel geeignete Spielformen heraussuchen, die das häufige Anwenden des jeweiligen Technik-Schwerpunktes fordern!
- Mit speziellen Aufgaben, Regeln oder Toren das konkrete Technikelement zusätzlich hervorheben und provozieren!

Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und vor allem taktisches Geschick beim Anwenden der „richtigen" Techniken zum Lösen schwieriger Spielsituationen. Ideal sind Variationen des 4 gegen 4, die je nach Ausbildungsziel einen Technik-Schwerpunkt hervorheben! Abgerundet wird jedes Training durch motivierende Übungsaufgaben.

INFO So lernen junge Spielerinnen und Spieler

4 Einfache Organisation

- Auf eine möglichst einfache, aber dennoch flexibel verwendbare Organisation des Trainings achten!
- Optimal ist eine Grundorganisation, die über die komplette Trainingseinheit hinweg unverändert bleibt!
- Zeitverluste durch aufwändige Umbauten oder das Bilden neuer Spiel- und Übungsgruppen fallen weg!
- Der Trainer kann sich ganz auf die Technik-Schulung konzentrieren!

5 Viele Spielaktionen

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden sichern Motivation und Lernerfolge!
- Reservebälle rund um das Spielfeld verteilen!
- Kleine Felder nebeneinander aufbauen, um alle gleichzeitig spielen zu lassen!
- Spielzeiten von maximal 4 Minuten beim 4 gegen 4, bei kleineren Mannschaften kürzer!

6 Aktives Lernen

- Egal welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und detaillierte Korrekturtipps helfen weiter!
- Aber nicht alles vorgeben, sondern die Talente aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!
- Spielsituationen für Korrekturen stoppen und „einfrieren"!

INFO Bestmögliche Lernerfolge durch sorgfältiges methodisches Planen

EFFEKTIVE PLANUNG MIT METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINEN

Technik-Training mit Methodik-Bausteinen

Fußball lernen durch systematisches Spielen!

- Nur eine alters- und zeitgemäße Methodik sichert bestmögliche Lernerfolge!
- Junge Spielerinnen und Spieler lernen vor allem durch ein „gesteuertes Fußballspielen" in Basis-Spielformen, die optimal auf konkrete Technik-Schwerpunkte ausgerichtet sind!
- Diese „Basis-Spielformen" sind deshalb der Kern jeder Trainingseinheit in dieser Ausbildungsstufe!
- Weitere methodische Bausteine ergänzen den Lernprozess der jungen Kicker!

Vorteile dieses methodischen Konzepts

- Die klare Strukturierung in Methodik-Bausteine mit eindeutiger Hervorhebung der Basis-Spielform als Mittelpunkt jedes Trainings sichert einen spielorientierten Ausbildungsprozess im Technik-Training!
- Gleichzeitig berücksichtigen andere Methodik-Bausteine die Lernvorteile ungestörter Übungsabläufe bzw. einfacher, nochmals reduzierter Grundsituationen (spezielle Spielausschnitte des 11 gegen 11)!
- Der Trainer hat somit eine Orientierungshilfe für seine inhaltlich-methodische Planung, bleibt jedoch flexibel bei seiner speziellen Trainingsvorbereitung!

ZIELE UND MERKMALE DER METHODISCHEN TRAININGSBAUSTEINE

BASIS-SPIELFORMEN

Kleine Fußballspiele sind der Kern jedes Trainings!

Ziele und Funktion

- **Kernpunkt des Trainings** in dieser Altersklasse!
- Ideale Spielform sind alle Variationen des 4 gegen 4
- Gezieltes Hervorheben des technisch-taktischen Schwerpunktes durch die Spielorganisation und „Provokationsregeln"

Trainingshinweise

- Viele Spielaktionen für jeden garantieren – im Training nur kleine Teams spielen lassen!
- Direkt in der Spielsituation coachen!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Im Aufwärmen die Sicherheit und Kreativität am Ball fördern!

Ziele und Funktion

- Motivierendes Einstimmen auf die Schwerpunkte des Trainings
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Impulse für die Lauf- und Bewegungsgeschicklichkeit

Trainingshinweise

- Aufgaben bereits auf den Technik-Schwerpunkt des Trainings abstimmen!
- Keine statischen Abläufe!
- Bereits hier Präzision und die nötige Dynamik in allen Abläufen fordern!

AUFBAU VON TRAININGSEINHEITEN

Die Basis-Spielform ist der Kern!

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball machen Spaß, fördern die Kreativität und Sicherheit am Ball und verbessern bereits die Technik!
- Im Hauptteil stets auf einen systematischen Wechsel von Spielen und Üben zu einem Schwerpunkt achten!
- Methodischer Schwerpunkt ist jedoch das „Fußball lernen durch Fußballspielen"! Deshalb **mindestens** für 2 Phasen die Basis-Spielform einplanen!

	EINSTIMMEN	
MODELL 1	Einstimmen	Einstimmen

Schwerpunkt Spielmethode

Einstimmen/Aufwärmen

BASIS-SPIELFORM = TRAININGSKERN

Einfache und komplexe Übungsformen

Ergänzende Mini-Spielformen

Ergänzende Trainingsmethoden

EINFACHE/KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Ungestörtes Üben ergänzt das spielerische Technik-Training!

Ziele und Funktion

- Spieltypischere Abläufe als beim Aufwärmen
- Ungestörtes Üben und „Einschleifen" des Bewegungsablaufs
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (Tempo, „leichter Druck")

Trainingshinweise

- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!
- Aufgaben mit Anschlussaktionen koppeln!
- Motivierende Aufgaben stellen!

ERGÄNZENDE MINI-SPIELFORMEN

Mit Mini-Spielformen die Basis-Spielform vertiefen!

Ziele und Funktion

- Spieltypische Abläufe in Grundsituationen bis zum 4 gegen 4
- Systematische Erhöhung der Anforderungen (vor allem durch Verändern der Spielerkonstellationen – ÜZ, GZ, UZ)

Trainingshinweise

- Auf spieltypische Aufgaben und Situationen achten (kleine Ausschnitte des „großen Spiels")
- Taktische Details beim Anwenden der Techniken vermitteln!

HAUPTTEIL				SCHLUSS
Basis-Spielform	Übungsform	Basis-Spielform	Übungsform	4:4-Turnier

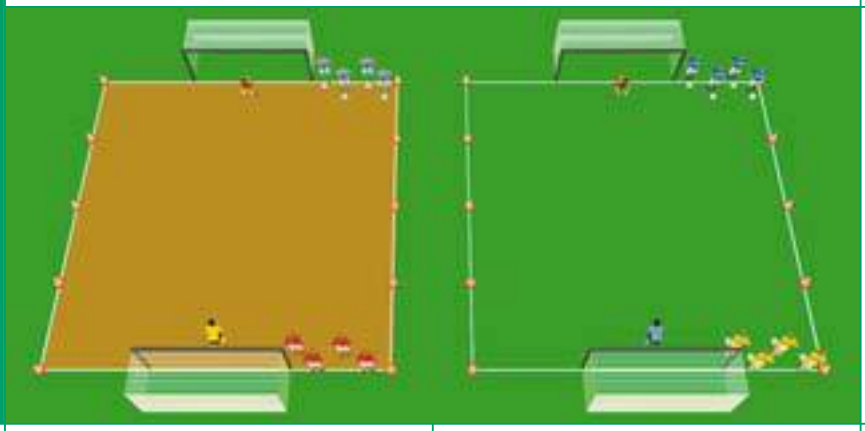
Individuelle Förderung

Muster-Trainingseinheit aus dem Stützpunkttraining

Technik-Schwerpunkt „Torschuss"

TRAININGS-ORGANISATION

AUFBAU FÜR GRUPPEN A/B



AUFWÄRMEN

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vielseitiges Bewegen
- Fördern der Sicherheit und Kreativität am Ball
- Technik-Schulung
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils

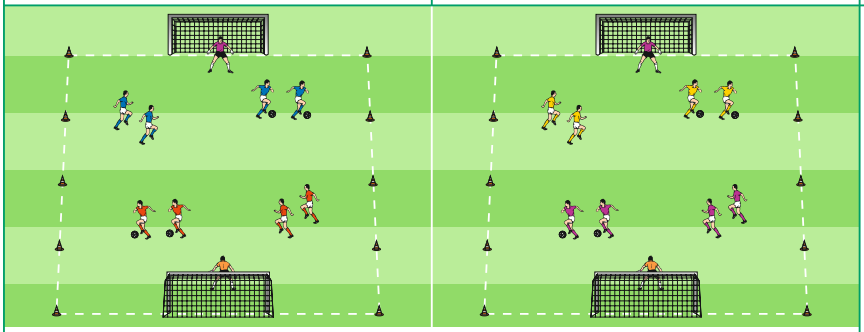
Organisation - Aufgabe 1

- Pro Feld bilden die beiden Gruppen jeweils 2 Paare
- Jeweils eines der beiden Paare mit Ball

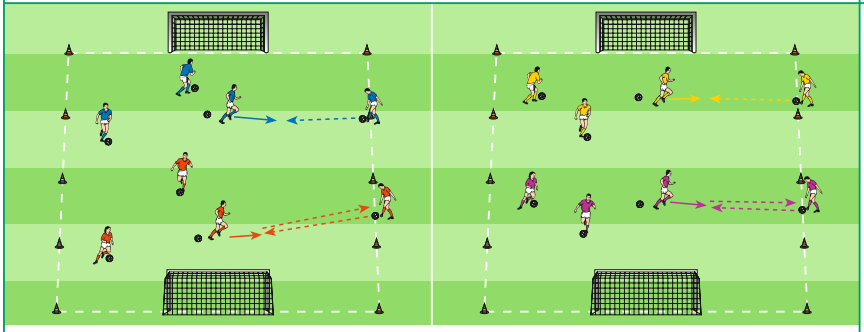
Organisation - Aufgabe 2

- Pro Feld bewegen sich 3 Spieler einer Gruppe jeweils in einer Hälfte (je Spieler ein Ball)
- Ein Spieler pro Gruppe postiert sich als Anspieler mit Ball außerhalb
- Pro Gruppe die 3 Spieler im Feld jeweils durchnummerieren

GRUPPEN A/B	GRUPPEN C/D



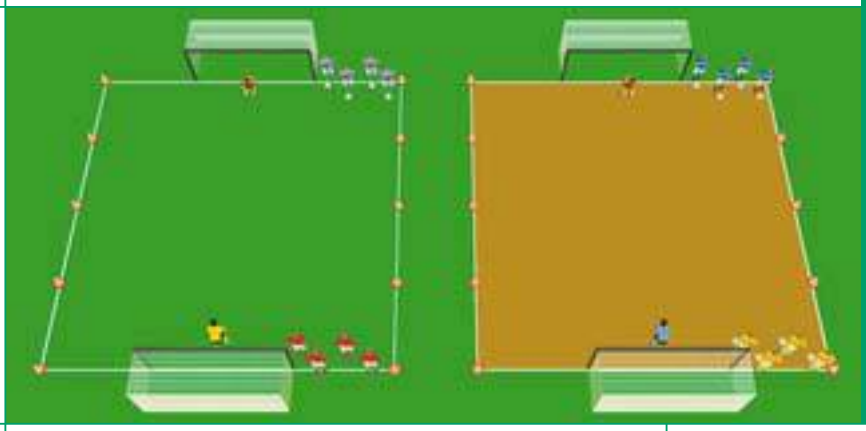
Variabler Schattenlauf
Pro Paar ist einer der „Leitspieler". Er bewegt sich kurz vor seinem Mitspieler und gibt die Laufwege und Aufgaben für beide vor!



Anspieler-Zuspiele nach Nummernaufruf
Die Spieler müssen nach Aufruf den Ball liegen lassen, sich zu einem Anspieler bewegen und die Kombination Pass-Rückpass spielen.

Der Einblick in das Stützpunkttraining präsentiert anschaulich, wie die methodischen Bausteine des Technik-Trainings (Seiten 8/9) unkompliziert und schnell zu einer motivierenden und praktikablen Einheit mit dem Schwerpunkt „Torschuss" kombiniert werden können. Rund um eine Basis-Spielform (4 gegen 4) ergänzen ein interessantes Aufwärmen sowie attraktiv verpackte Übungen das Training!

AUFBAU FÜR GRUPPEN C/D



Organisatorischer Aufbau für die komplette Trainingseinheit

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld: Markierter Raum von etwa 30 x 25 Metern mit einem 5-Meter-Tor auf jeder Grundlinie – vor jedem Tor eine etwa 10 Meter tiefe Angriffszone markieren
- Jeder Spieler mit Ball
- Alle 4 Gruppen mit unterschiedlichen Trikotfarben unterscheidbar machen!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Bewegungsmöglichkeiten für die Leitspieler mit Ball

- Dribbeln mit vielen, schnellen Kontakten
- Dribbeln mit kleinen Kreisen/in Achterform
- Dribbeln mit variantenreichen Finten
- Dribbeln mit Lauf-Varianten hinter dem Ball

Bewegungsmöglichkeiten für die anderen Leitspieler

- Variable Tempo- und Richtungswechsel
- Elemente des Lauf-ABC (z.B. Hopserlauf ...)
- Lauf mit eingebauten Sprung-Variationen

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

Auf eine enge und sichere Ballführung achten!

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- „Offene" Aufgaben wie das Erfinden eigener Bewegungen fördern Kreativität und Eigeninitiative!
- Technik-Aufgaben mit Lauf- und Bewegungsaufgaben koppeln!

AUFGABE 2

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Mögliche Erweiterungen

- **Grundablauf:** Die Spieler dribbeln zunächst frei in der zugeteilten Hälfte. Von Zeit zu Zeit ruft der Trainer eine Nummer auf. Die aufgerufenen Spieler bewegen sich zum Anspieler, bekommen ein Zuspiel und lassen prallen. Danach laufen sie zum Ball zurück und dribbeln weiter.
- **Variation 1:** Halbhohe Zuspiele volley zurückspielen.
- **Variation 2:** Hohe Zuwürfe des Anspielers zurückköpfen.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

Auch einfache Pass-Aufgaben immer konzentriert ausführen!

- Auf korrekte und konzentrierte Abläufe achten! Die Spieler zur Selbstkontrolle auffordern!
- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Weiterer Lerneffekt: Spielübersicht!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

METHODISCHE BAUSTEINE

AUFGABE 1	AUFGABE 2	AUFGABE 3	AUFGABE 4
Basis-Spielform	Einfache bis komplexe Übungsformen	Basis-Spielform	Einfache bis komplexe Übungsform
4 gegen 4: Torschüsse contra Ballsicherung	Ballkontrolle und Torschuss	4 gegen 4: Torschüsse contra Ballsicherung – Spiel auf Zeit	Torschüsse als Doppelaktionen

HAUPTTEIL 1

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Torschuss"
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

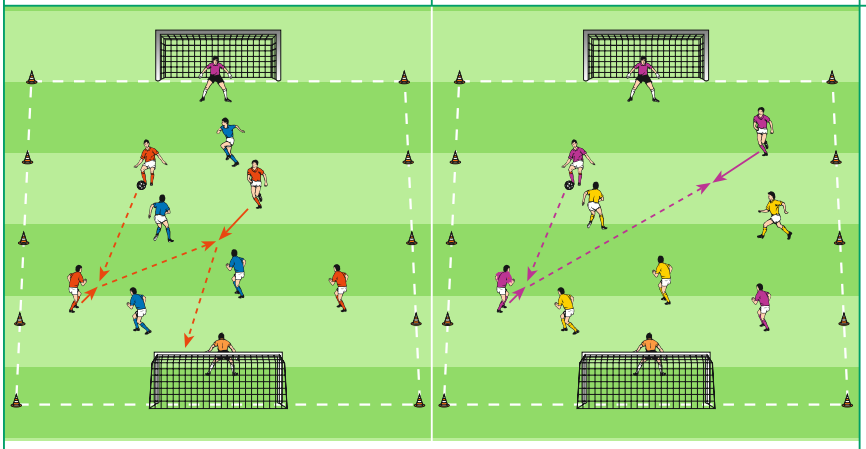
Organisation – Aufgabe 1

- Pro Feld spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- Aufgabenwechsel nach der Hälfte der Spielzeit (nach etwa 3 Minuten) – dabei eine aktive Pause zwischenschalten!

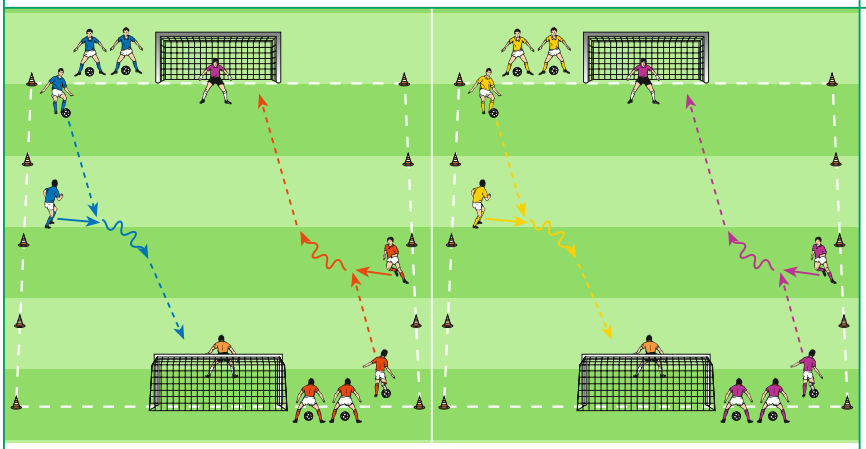
Organisation – Aufgabe 2

- Pro Feld postieren sich beide 4er-Gruppen jeweils neben einem Tor diagonal gegenüber
- Ein Spieler rückt jeweils vor die Gruppe ins Feld

GRUPPEN A/B	GRUPPEN C/D



4 gegen 4: Torschüsse contra Ballsicherung
In beiden Feldern spielen die Teams zwischen den Toren 4 gegen 4 mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben pro Gruppe!



Ballkontrolle und Torschuss
Gleicher Ablauf in beiden Feldern: Der Gruppenerste passt zum Spieler im Feld, der das Zuspiel kurz an- und mitnimmt und abschließt.

SPIELEND SCHIESSEN LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

Ziele/Schwerpunkte
- Stabilisieren verschiedener Schusstechniken durch einfache Verbindungen von Dribbeln/Torschuss bzw. Passen/Torschuss
- Situationsgemäßes Anwenden der Torschuss-Techniken in Varianten kleiner Fußballspiele
- Optimale Lerneffekte durch viele Übungswiederholungen (Übungsformen) bzw. Spielaktionen (Spielformen)
- Motivation und Freude durch attraktive Aufgaben und kleine Torschuss-Wettbewerbe

Korrekturen
- Vor dem Torschuss nochmals kurz vom Ball hochschauen, um sich über die eigene Position zum Tor und die Position des Torhüters zu informieren!
- Möglichst jeden Angriff abschließen!
- Aus jeder aussichtsreichen Situation abschließen! Denn: Kein Torschuss, kein Torerfolg!
- Ein harter Torschuss ist nicht immer die beste Alternative: Ein präziser, dosierter Abschluss aus dem Fußgelenk ist häufig aussichtsreicher!

Trainingshinweise
- Jede Spiel- und Übungsform so organisieren, dass viele Aktionen und geringe Wartezeiten für jeden garantiert sind!
- Alle Aufgaben kritisch danach überprüfen, ob sie mit den Spielanforderungen übereinstimmen – keine spielfremden Übungen konstruieren!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven Spielphasen einplanen!
- Gleich starke Mannschaften und Gruppen bilden!

	ABLAUF/VARIATIONEN	HINWEISE FÜR DAS TRAINING
AUFGABE 1	**Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4** • **Ablauf in der Trainingseinheit:** Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams. Team A muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore erzielen. Team B sichert dagegen per Kombinationsspiel mit den Torhütern und Dribblings möglichst lange den Ball. • **Variation 1:** Team A bleibt nach einem Treffer am Ball, muss aber vor einem neuen Torangriff zunächst die Mittellinie überspielen. • **Variation 2:** Team B bekommt für 5 Zuspiele in Folge 1 Punkt – die Treffer/Punkte für beide Teams am Ende addieren!	 **Ziel: Anwenden der Techniken unter Gegnerdruck!** • In kleinen, variantenreichen Fußball-Spielen lernen junge Spielerinnen/Spieler, mit der richtigen Technik und unter „Druck" eines Gegners abzuschließen! • Mit der speziellen Organisation/Aufgabe einer Spielform lässt sich das häufige Anwenden eines konkreten technisch-taktischen Schwerpunktes provozieren!
AUFGABE 2	**Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform** • **Ablauf in der Trainingseinheit:** A passt zum Mitspieler B im Feld, der das Zuspiel kurz zum anderen Tor hin an- und mitnimmt und präzise abschließt. Anschließend übernimmt A die Position im Feld, B schließt sich der anderen Gruppe an. • **Variation 1:** Torabschluss spätestens mit dem 3. (2.) Ballkontakt. • **Variation 2:** Vor dem Torschuss ein halbhohes Zuspiel verarbeiten. • **Variation 3:** A spielt flach zu B, der direkt zurückprallen lässt. A passt danach steil in den Lauf von B, der dem Ball nachstartet und möglichst direkt abschließt.	 **Direkt vor dem Torschuss nur noch zum Ball orientieren!** • Die übersichtliche Übungsorganisation ermöglicht das ungestörte Feilen an der Schuss-Technik! • Auf konzentrierte Aktionen achten! • Die Tore möglichst so vor Hindernissen aufbauen (z. B. Banden), dass die Bälle nicht weit wegfliegen können! • Einzel-Wettbewerbe organisieren!

SPIELEND SCHIESSEN LERNEN

DEMONSTRATIONSTRAININGSEINHEIT

HAUPTTEIL 2

20 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Verfeinern/Stabilisieren des Technik-Schwerpunktes „Torschuss"
- Effiziente Technik-Schulung mittels einer Mischung aus Spiel- und Übungsformen
- Viele Wiederholungen des Schwerpunktes, viele Spielaktionen
- Hilfreiche Demonstrationen und Korrekturen
- Fördern von Spielfreude und -kreativität

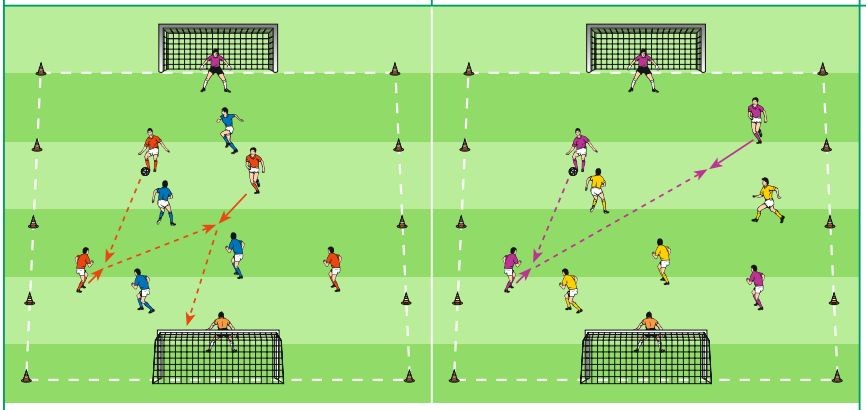
Organisation – Aufgabe 1

- Pro Feld spielen jeweils beide 4er-Gruppen gegeneinander im abgesteckten Feld
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

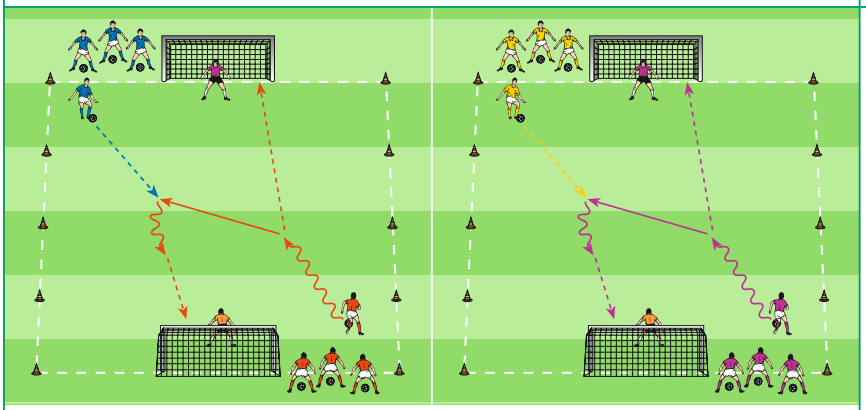
Organisation – Aufgabe 2

- Pro Feld postieren sich beide 4er-Gruppen jeweils neben einem Tor diagonal gegenüber
- Jeder Spieler mit Ball

GRUPPEN A/B | GRUPPEN C/D



4 gegen 4: Torschüsse contra Ballsicherung – Spiel auf Zeit
In beiden Feldern spielen die Teams zwischen den Toren 4 gegen 4 mit jeweils unterschiedlichen Aufgaben pro Gruppe!



Torschüsse als Doppelaktionen
Die Spieler einer Gruppe müssen nacheinander 2 Torschüsse aus unterschiedlichen Startsituationen heraus absolvieren!

ABSCHLUSS

20 MINUTEN

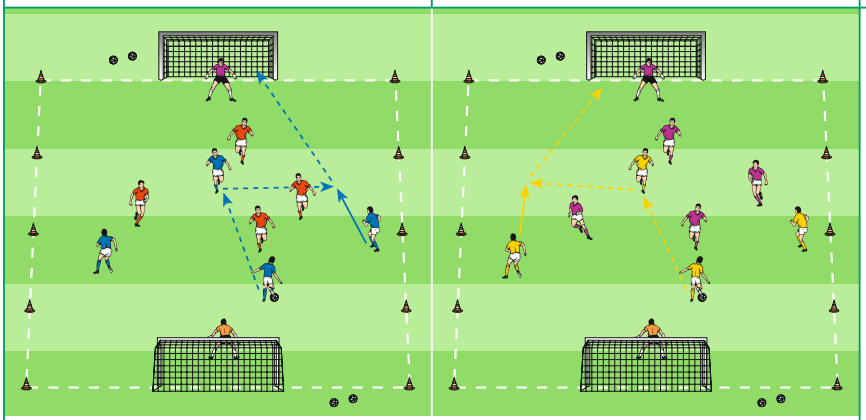
Ziele und Inhalte

- Fußballspielen in kleinen Teams und auf Tore
- Anwenden des Erlernten in Spielsituationen
- Motivierender Trainingsabschluss
- Abschlussbesprechung

Organisation

- Jeweils zwei 4er-Gruppen spielen 4 gegen 4 in einem der beiden Felder
- Felderwechsel der Teams wie vom Turniermodus vorgegeben

GRUPPEN A/B | GRUPPEN C/D



4-gegen-4-Turnier
Zum Trainingsabschluss ermitteln alle Teams in einem kleinen Turnier nach dem Modus „jeder gegen jeden" einen Sieger. Spielzeit: jeweils 4 Minuten.

AUFGABE 3

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Erweiterungen der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:**
  Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe 1, aber als Spiel auf Zeit.
  Der Trainer stoppt, wie lange die Angreifer von Team A für 5 Tore benötigen.
  Aufgabenwechsel nach einer aktiven Pause: Welche Mannschaft benötigt weniger Zeit, um die vorgegebenen Treffer zu erzielen?
- **Variation 1:** Mit Begrenzung der erlaubten Ballkontakte für das ballsichernde Team.
- **Variation 2:** Der Trainer spielt als zusätzliche Anspielstation für die Angreifer mit!

Kern des Trainings: Spielformen in kleinen Teams!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Ein systematischer Wechsel zwischen Spiel- und Übungsphasen bringt die besten Lernerfolge!
- Jedoch stets darauf achten, dass junge Spielerinnen und Spieler viele Spielaktionen haben – das Fußballspielen in kleinen Teams hat Priorität!
- Positive Aktionen loben!

AUFGABE 4

ABLAUF/VARIATIONEN

Grundablauf/Erweiterungen der Übungsform

- **Ablauf in der Trainingseinheit:** A dribbelt bis zur Mittellinie und schließt präzise auf Tor 1 ab. Anschließend bietet er sich B an, der flach zupasst. A nimmt das Zuspiel in Richtung des anderen Tores mit und schließt mit einem 2. Torschuss ab.
  Positions-/Aufgabenwechsel beider Gruppen nach 5 Aktionen pro Spieler.
- **Variation 1:** B wirft den 2. Ball halbhoch zu A, der das Zuspiel sicher an- und mitnimmt.
- **Variation 2:** A muss vor seinem 1. Torschuss einen Slalom-Parcours durchdribbeln.

Aus größeren Entfernungen mit dem Vollspann abschließen!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Mit dem Wechsel von belastungsintensiven Spiel- und leichteren Übungsphasen lässt sich relativ einfach die Belastung steuern!
- Übungen interessant und in kleine Wettbewerbe „verpacken", so dass Aufgaben stets motivierend sind!
- Auch bei kleinen Wettbewerben auf exakte Bewegungsabläufe achten!

AUFGABE 1

ABLAUF/VARIATIONEN

Ablauf des Turniers in der Basis-Spielform 4 gegen 4

- **Ablauf in der Trainingseinheit:**
  4 gegen 4 von Tor zu Tor. Die Teams müssen aus dem Zusammenspiel oder per Einzelaktion Treffer erzielen.
- **Turnier-Runde 1:**
  Feld 1: Team A – Team B
  Feld 2: Team C – Team D
- **Turnier-Runde 2:**
  Feld 1: Team A – Team C
  Feld 2: Team B – Team D
- **Turnier-Runde 3:**
  Feld 1: Team A – Team D
  Feld 2: Team B – Team C

Im Abschluss-Turnier nochmals das Erlernte anwenden!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

- Die Spiel-Aufgabe des Abschlussturniers betont nochmals den Schwerpunkt der Trainingseinheit!
- Wenig in die Spiele eingreifen! Frei spielen lassen!
- Am Ende den Turniersieger vor allen Gruppen herausstellen und „feiern"!

Trainingsbausteine
Technik-Schwerpunkt Torschuss

GRUNDINFORMATIONEN ZUR TRAININGSPRAXIS

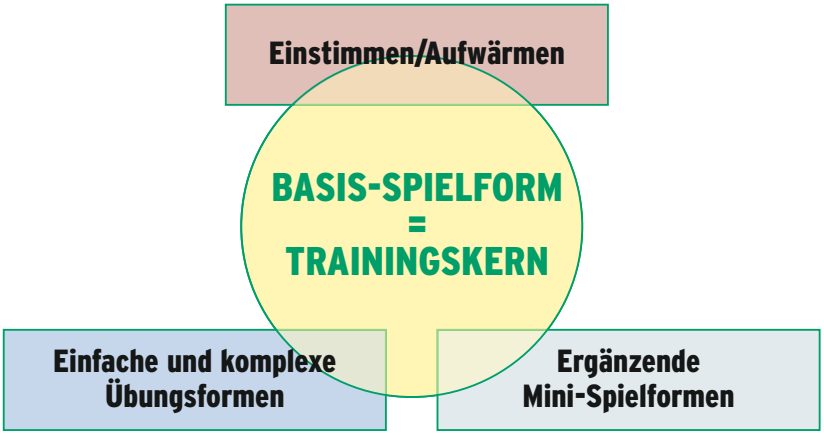
MÖGLICHE INHALTE

Basis-Spielform
- 4 gegen 4-Variationen auf 2 Tore mit Torhütern mit **schnellen Torabschlüssen**

Einstimmen/Aufwärmen
- Geschicklichkeit am und mit Ball – schnelle Fußarbeit am Ball
- Kombination variantenreicher Aufgaben zum Training der Pass- und Schuss-Techniken mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben

Einfache bis komplexe Übungsformen
- Dribblings und Torabschlüsse
- Einfache Pass- und Kombinationsformen gekoppelt mit Torschüssen
- Doppel-Aktionen zum Torabschluss

Ergänzende Mini-Spielformen
- Spiel-Variationen bis zu einem 4 gegen 4 mit **schnellen Abschlüssen** auf die Tore mit Torhütern



METHODISCHE TIPPS

- Nur Schwerpunkte über längere Abschnitte (z. B. 2 bis 4 Wochen) bringen stabile Lernerfolge!
- Die Praxisbausteine dem Können der Spieler anpassen!
- Die Praxisbausteine variabel kombinieren, die Basis-Spielform ist jedoch immer der Mittelpunkt!
- Die Praxisbausteine mit eigenen Ideen und Variationen ergänzen!

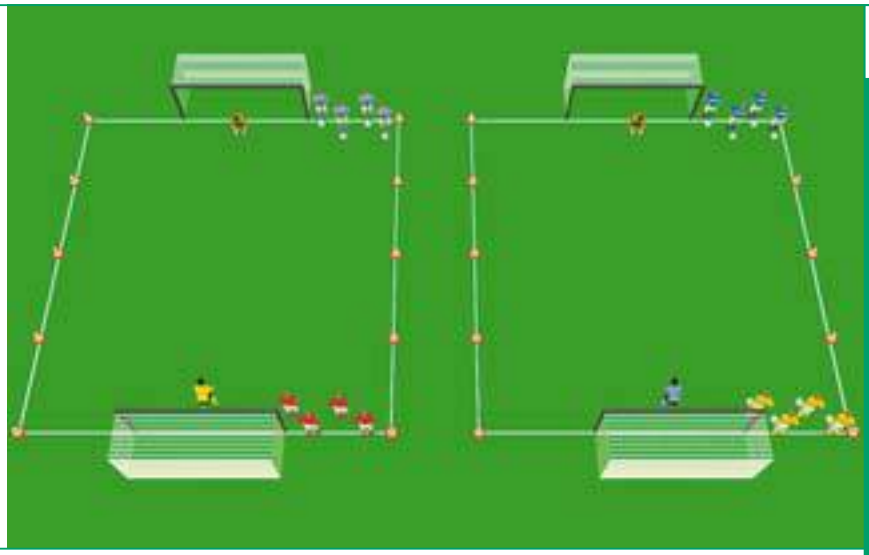
DAS MUSS ERLERNT WERDEN

Schwerpunkte/Prinzipien für das Torschuss-Training der U12/U13
- Die Torschuss-Techniken in einfachen, aber variantenreichen Übungsformen stabilisieren!
- Einfache Übungsverbindungen von Dribbling/Torschuss oder Passen/Torschuss organisieren!
- Die Aufgaben systematisch aufeinander aufbauen: vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen ...!

Mit gezielten Pässen Torschussaktionen vorbereiten!

- Ein variantenreiches Torschusstraining bedeutet nicht, zu schnell von einer Aufgabe zur nächsten zu springen: Die Spieler müssen genug Zeit haben, den Ablauf auszuprobieren und konzentriert zu üben!
- Möglichst viele Aufgaben in attraktive Einzel- oder Team-Wettbewerbe verpacken!
- Spielen und Üben effizient miteinander kombinieren!

Aufgeteilt nach den methodischen Trainingsbausteinen einer lernintensiven Technik-Schulung werden hier Praxisinhalte für ein motivierendes und altersgerechtes Training des Schwerpunktes „Torschuss" vorgestellt. Mit Hilfe dieser Praxisbausteine kann jeder Vereinstrainer problemlos interessante und auf seine spezifische Situation abgestimmte Trainingseinheiten zusammenstellen!



GRUNDORGANISATION

Organisatorischer Aufbau des Stützpunkttrainings

- Für jeweils 2 Gruppen (A/B und C/D) zu je 4 Spielern jeweils ein Spielfeld aufbauen!
- Spielfeld: Markierter Raum von etwa 30 x 25 Metern mit einem 5-Meter-Tor auf jeder Grundlinie
- Jeder Spieler mit Ball

Organisatorische Alternativen für das Vereinstraining

- Für kleinere Trainingsgruppen nur ein Spiel- und Übungsfeld aufbauen – einige Spieler wechseln sich bei den Basis- und Mini-Spielformen auf nur einem Feld ab bzw. bekommen eine Technik-Aufgabe zugeteilt!
- Die einzelnen Trainingsbausteine lassen sich auch variabel zu einem Stationen-Training kombinieren!

ORGANISATORISCHE TIPPS

- Möglichst vorhandene Spielfeldmarkierungen verwenden!
- Alle anderen Linien mit Hütchen oder Markern klar abgrenzen!
- Die Leibchen gleich zu Beginn der Trainingseinheit verteilen, die dann über die gesamte Dauer getragen werden.
- Mit Variationen der Felder-Größen die Anforderungen anpassen!

Schwerpunkte/Prinzipien für das Torschuss-Training der U14/U15

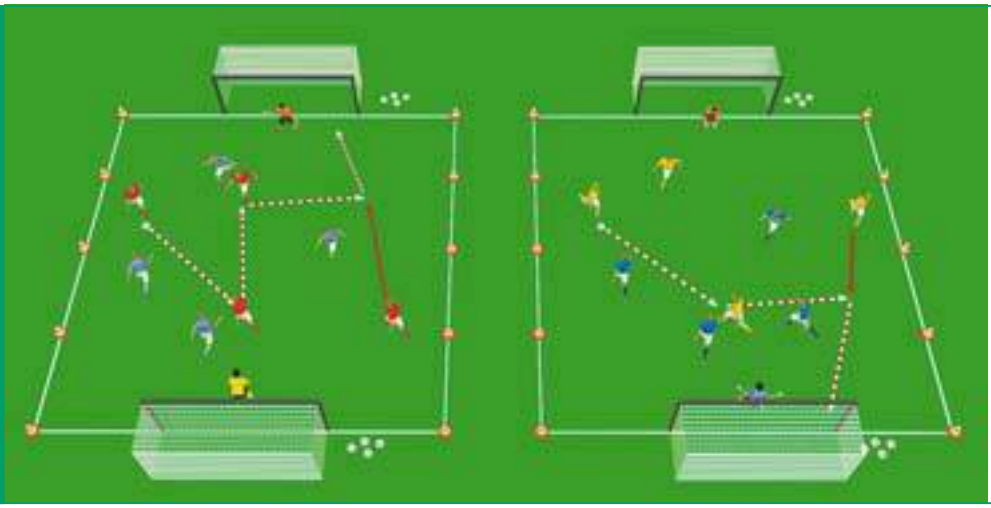
- Die Anforderungen schrittweise weiter steigern und noch enger auf das Spiel abstimmen: erhöhter Gegnerdruck, spielidentische Abschlussbereiche!
- Was im Spiel vor dem Tor abläuft, müssen die Spieler bereits von vielen Trainingsaufgaben kennen, um die Situation geschickt, flexibel und erfolgreich lösen zu können!

Jede sich bietende Gelegenheit zum Torschuss konsequent nutzen!

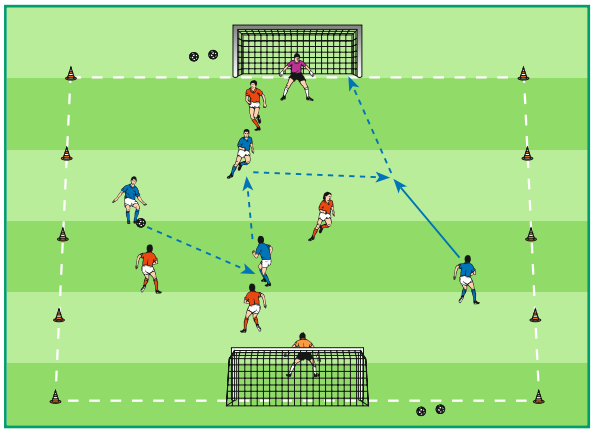
- Spiel- und Übungsformen anbieten, die hinsichtlich des Torabschlusses immer wieder neue Anforderungen an die Spieler stellen!
- Im Detail technisch-taktische Punkte korrigieren! Dabei die Spieler aktiv in die Korrektur- und Lernprozesse einbinden!
- Möglichst unmittelbar in der Übungs- und Spielsituation eingreifen!

TECHNIK-SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern
- Schwerpunkt: 4-gegen-4-Variationen mit schnellen Torabschlüssen auf die Tore mit Torhütern
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



VARIATIONEN DER BASIS-SPIELFORM



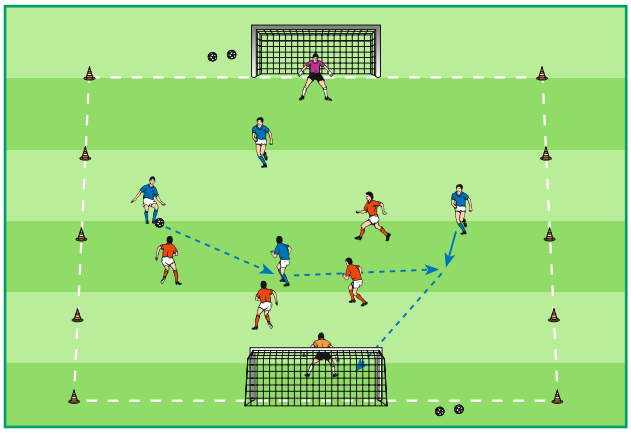
4 gegen 4: Torejagd auf beide Tore

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Ablauf
- Die beiden Teams spielen 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Die jeweiligen Angreifer dürfen dabei bei beiden Toren Treffer erzielen.
- Nach einem Treffer bleibt die erfolgreiche Mannschaft weiter am Ball – vor einem erneuten Torangriff muss sie jedoch 1x die Mittellinie überspielen.
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.

Trainingshinweise
- Die Spielaufgabe fördert die Risikofreude und die Zielstrebigkeit beim Verwerten von Torchancen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!



4 gegen 4: mit Wechsel des Angriffstores

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

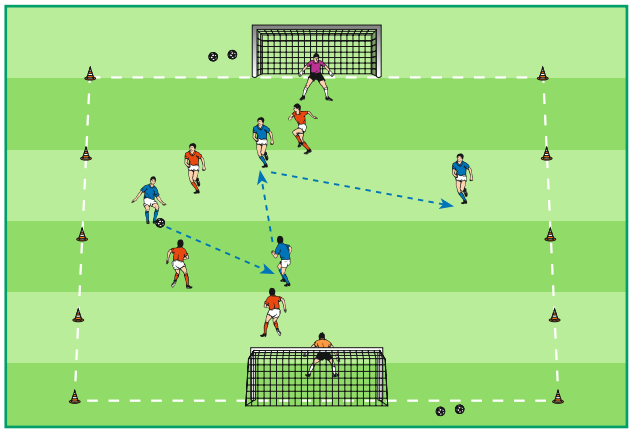
Ablauf
- 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- Nach einem Torerfolg bleibt das Angreifer-Team weiter am Ball, spielt nun aber auf das Tor gegenüber (Spiel- und Richtungswechsel beider Teams).
- Variation 1: Weitschusstore aus der eigenen Hälfte doppelt werten.
- Variation 2: Spiel mit 1 Neutralen (z. B. Trainer) als zusätzliche Anspielstation für die Angreifer.

Trainingshinweise
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Möglichst gleich starke Teams zusammenstellen!
- Positive Aktionen loben!

BASIS-SPIELFORM

Ablauf in einem Feld
- Die beiden 4er-Teams spielen 4 gegen 4 auf die Tore gegeneinander
- Spielzeit: etwa 4 Minuten
- Ziel: Häufiges Anwenden von variablen Torabschlüssen aus dem Zusammenspiel bzw. als Einzelaktion

Praktische Tipps
- Möglichst gleich starke Teams bilden!
- So postieren, dass alle Spieler im Blick bleiben!
- Die Felder- und Torgrößen dem Können anpassen! Genügend positive Aktionen und Torerfolge ermöglichen!
- Genügend Reservebälle rund um das Feld verteilen!



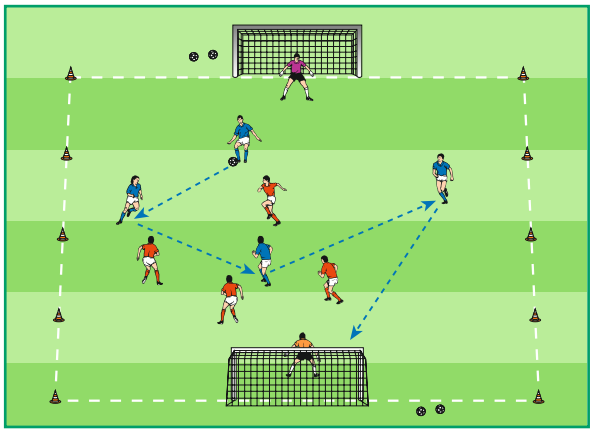
4 gegen 4: Torejagd gegen Ballsicherung

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

Ablauf
- Spiel 4 gegen 4 im Feld mit unterschiedlichen Aufgaben für beide Teams.
- Team A muss möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore mit Torhütern erzielen.
- Team B sichert dagegen per Kombinationsspiel und sicheren Dribblings möglichst lange den Ball.
- Aufgabenwechsel nach der Hälfte der Spielzeit (etwa 3 Minuten) – dabei eine aktive Pause zwischenschalten!

Trainingshinweise
- Die Größe des Spielfeldes variabel der Spielstärke anpassen!
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!



4 gegen 4: spezielle Torschuss-Sonderregeln

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

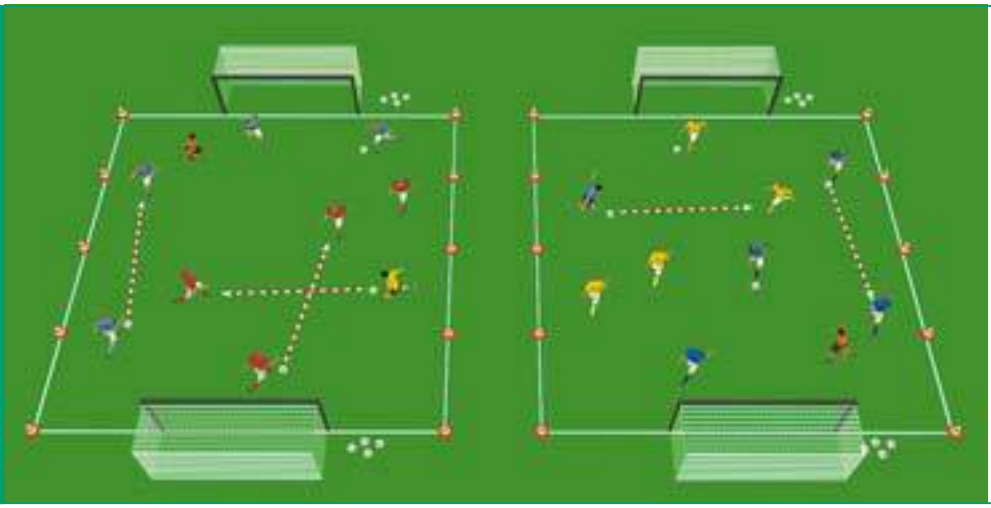
U12/U13 | **U14/U15**

Ablauf
- 4 gegen 4 von Tor zu Tor.
- Spezielle Regeln fördern das konsequente Herausspielen und Verwerten von Tormöglichkeiten.
- Tor-Sonderwertung 1: Weitschuss-Treffer aus der eigenen Hälfte = 2 Tore
- Tor-Sonderwertung 2: Treffer per Direktschuss = 2 Tore
- Tor-Sonderwertung 3: Treffer nach Zurücklegen aus der Angriffszone vor dem gegnerischen Tor = 2 Tore.

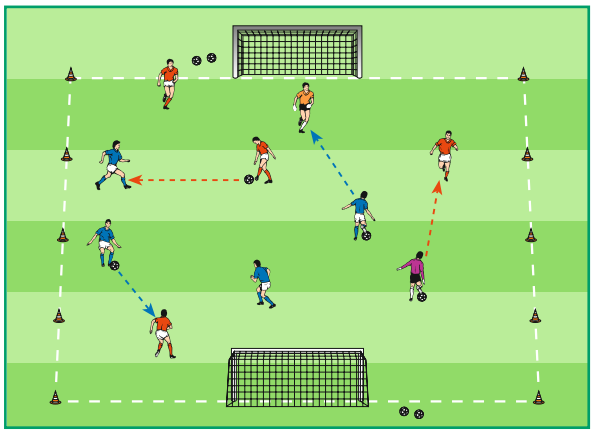
Trainingshinweise
- Reservebälle rund um das Feld verteilen!
- Als Trainer Freude und Begeisterung vorleben!
- Positive Torschuss-Aktionen loben!

TECHNIK-SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern
- Schwerpunkt: variantenreiche Zuspiel-Aufgaben
- Je zwei 4er-Gruppen üben in einem der beiden Felder, in denen auch die Mini- und Basis-Spielformen ablaufen!



VARIATIONEN DER AUFGABEN ZUM EINSTIMMEN

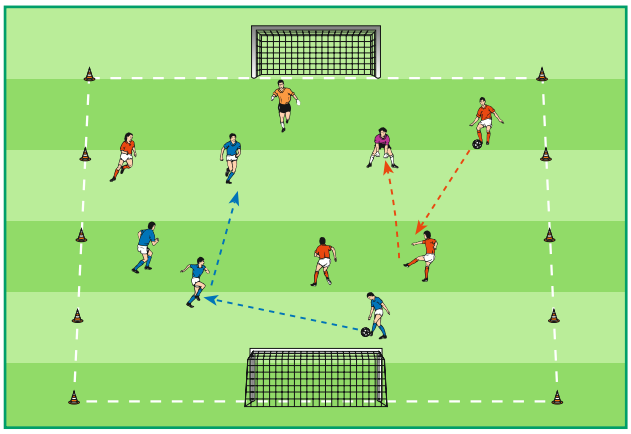


Zuspiel-Aufgaben: 10 Spieler mit 4 Bällen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT	
U12/U13	U14/U15

Organisation und Ablauf
- Gleicher Ablauf in beiden Feldern.
- Beide 4er-Gruppen und 2 Torhüter bewegen sich im Feld und spielen sich 4 Bälle gleichzeitig zu.

Variationen
- Die Ballkontakte für das Kombinieren untereinander begrenzen (bis zum Direktspiel).
- Nur Spieler des anderen Teams oder die beiden Torhüter anspielen!
- Für kurze Phasen (nach Signal des Trainers) 5 bis 10 Sekunden in höchstem Tempo kombinieren.
- Mitspieler flach, die beiden Torhüter halbhoch in die Hände anspielen!



Kombinationen zu viert + Torhüter-Zuspiele

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT	
U12/U13	U14/U15

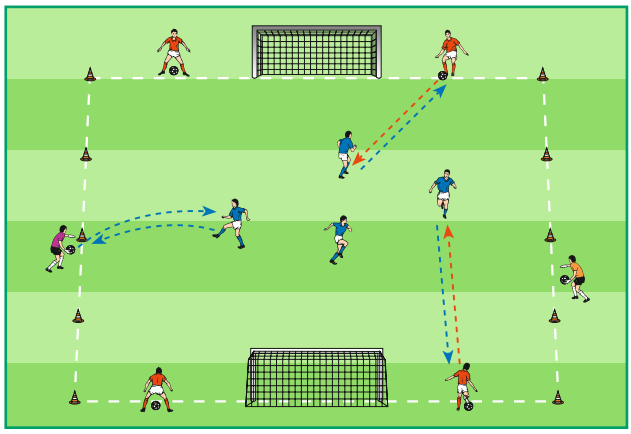
Organisation und Ablauf
- Beide 4er-Gruppen (mit je einem Ball) und 2 Torhüter.
- Die 4er-Gruppen kombinieren für sich und spielen zwischendurch die beiden Torhüter an.

Variationen
- Mitspieler flach, die beiden Torhüter halbhoch in die Hände anspielen!
- Mitspieler halbhoch, die Torhüter seitlich und flach anspielen, so dass sie die Bälle im Fallen sichern können!
- Die Torhüter haben zusätzlich je einen Ball: Sie rollen einen freien Feldspieler an, der direkt flach zurückpasst.
- Wie zuvor, die Bälle aber halbhoch auf die Torhüter zurückspielen!

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Ablauf in einem Feld
- Die Spieler der beiden 4er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Zuspiel-Aufgaben im Feld
- Relativ kurze Übungsphasen – dann die Aufgabe variieren!
- Ziele: präzise Pass-Techniken, Schulung der Spielübersicht

Praktische Tipps
- Freie Phasen einplanen: „Jeder bewegt sich mit Ball so, wie er will!"
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge" – jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Kreativität fördern: „Wer nennt eine eigene Zuspiel-Aufgabe?"
- Kleine motivierende Wettbewerbe nicht vergessen!



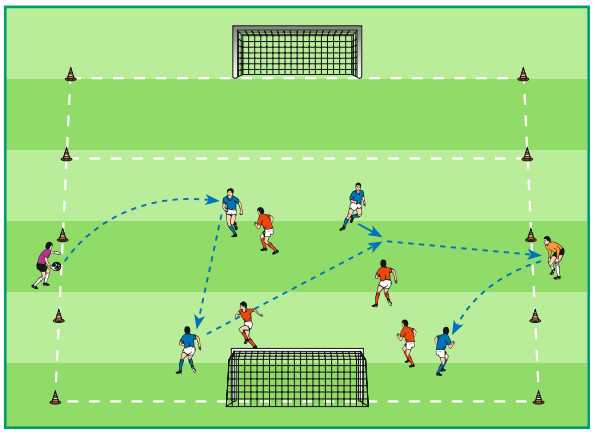
Kombinationen mit 6 Außenspielern

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation und Ablauf
- Je 2 Spieler der Gruppe A postieren sich als Anspieler auf einer Grundlinie, die Torhüter an je einer Seite.
- Die 4 Spieler der Gruppe B bewegen sich im Feld.
- Die Spieler von B laufen einen freien Anspieler an, fordern das flache Zuspiel und passen direkt zurück.

Variationen
- Die Torhüter werfen die Innenspieler halbhoch an, die volley in die Hände zurückspielen. Die übrigen Anspieler passen flach zu.
- Die Torhüter werfen die Innenspieler über eine möglichst große Distanz von außen an: sichere Ballkontrolle und Rückpass auf die Torhüter!



4-gegen-4-Handball von Torhüter zu Torhüter

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

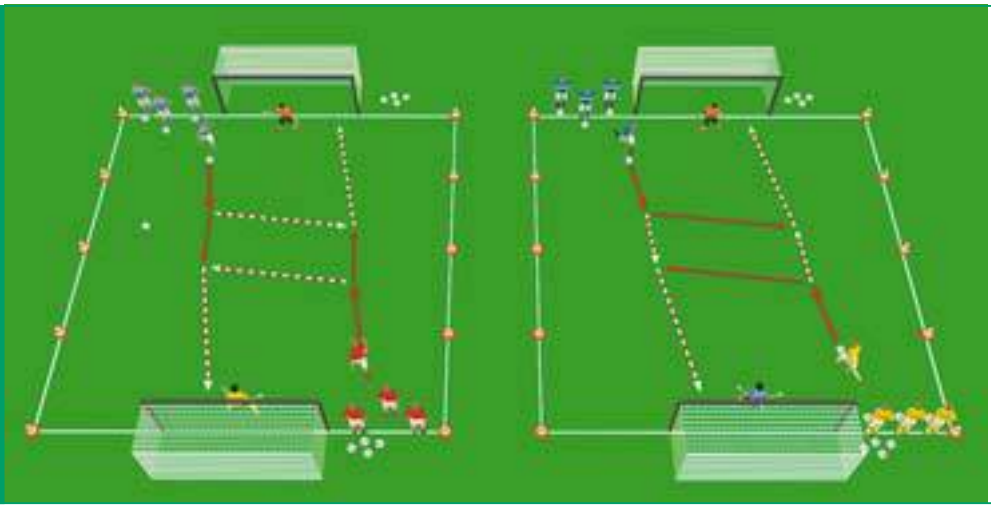
U12/U13 | U14/U15

Organisation und Ablauf
- Ablauf in 2 Dritteln die Feldes.
- Die beiden Torhüter postieren sich als Anspielpunkt an je einer Seite.
- Die beiden Gruppen spielen 4 gegen 4 nach Handball-Regeln von Anspielpunkt zu Anspielpunkt.

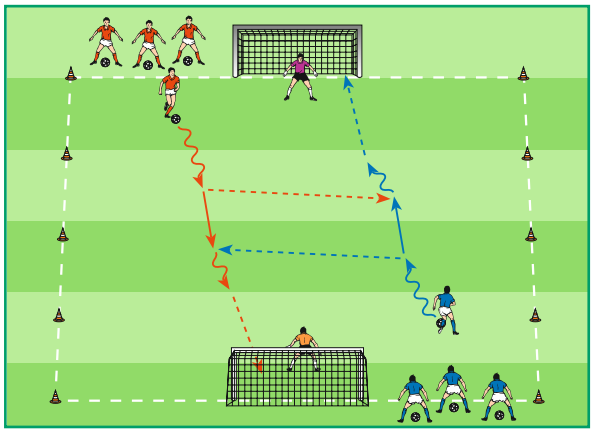
Variationen
- Jedes ungestörte Zusammenspiel von Torhüter zu Torhüter = 1 Punkt. Nach einem Punktgewinn bleibt das erfolgreiche Team am Ball!
- Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen!
- Gleicher Ablauf nach Fußball-Regeln

TECHNIK-SCHWERPUNKT: TORSCHUSS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern
- Schwerpunkt: Gleichzeitige Zuspiele mit präzisen Torschüssen als Anschlussaktion
- Je Feld postieren sich die 4er-Gruppen neben je einem Tor mit Torhüter diagonal gegenüber
- Jeder Spieler mit Ball



VARIATIONEN DER ÜBUNGSFORMEN



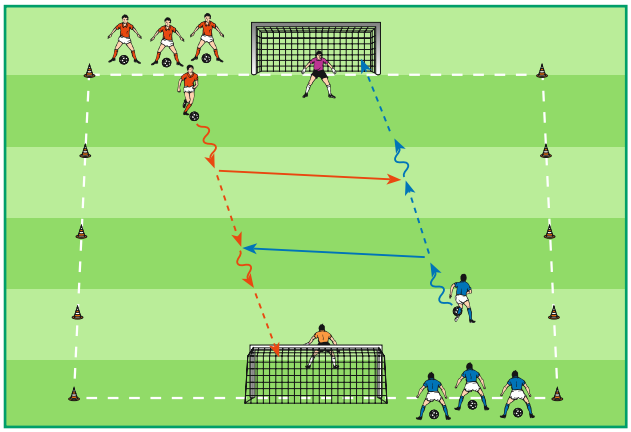
Gleichzeitiger Querpass und Torschuss

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation
- Beide Gruppen postieren sich diagonal gegenüber neben je einem Tor mit Torhüter.
- Jeder Spieler mit Ball.

Ablauf
- Die Gruppenersten dribbeln diagonal aufeinander zu und passen gleichzeitig dosiert zum Mitspieler.
- Anschließend nach kurzer Ballkontrolle auf das Tor gegenüber schießen.
- Danach jeweils bei der anderen Gruppe anstellen.
- Variation 1: Mit dem 3 (2.) Ballkontakt schießen.
- Variation 2: Vor der Torschuss-Aktion durch einen zusätzlich aufgebauten Slalomparcours dribbeln.



Gleichzeitiger Steilpass und Torschuss

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

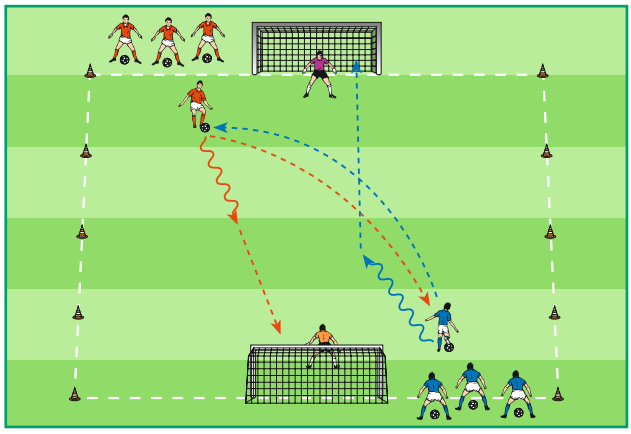
Organisation
- Beide Gruppen postieren sich diagonal gegenüber neben je einem Tor mit Torhüter.
- Jeder Spieler mit Ball.

Ablauf
- Die Gruppenersten dribbeln kurz gerade aus und passen dann zur gleichen Zeit dosiert einige Meter steil.
- Mit dem eigenen Pass starten sie sofort zum Ball des Mitspielers, kontrollieren kurz das Zuspiel und schießen auf das Tor im Rücken.
- Danach wieder bei der eigenen Gruppe anstellen.
- Variation 1: Mit dem 3 (2.) Ballkontakt schießen.
- Variation 2: Die Steil-Vorlage direkt verwerten.

EINFACHE BIS KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

Ablauf in einem Feld
- Die Spieler passen sich je nach Vorgabe zur gleichen Zeit zu und schließen unterschiedlich ab!
- Ziel: präzise Torschüsse aus der Bewegung nach einer vorbereitenden Aktion (mit schnellem Reagieren auf die Zuspiele von gegenüber)
- Hohe Anforderungen an die Konzentration

Praktische Tipps
- Junge Spieler lernen vor allem „mit dem Auge" - jede neue Aufgabe kurz vormachen!
- Je nach Können die Abstände der Zuspiele variieren!
- Kleine motivierende Torschuss-Wettbewerbe nicht vergessen!
- Einzel- und Team-Wettbewerbe organisieren!



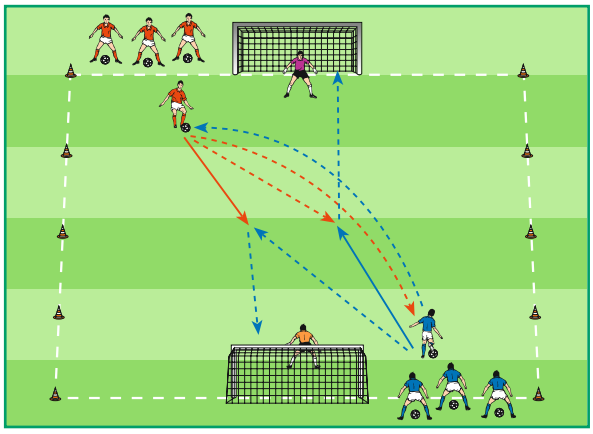
Präzise Flugbälle und Torschuss

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

Organisation
- Gleiche Organisation wie zuvor!

Ablauf
- Gleichzeitiger Start einer Aktion von beiden Seiten.
- Die Gruppenersten spielen jeweils einen präzisen Flugball zum Gegenüber.
- Beide verarbeiten das hohe Zuspiel und kommen nach kurzem Dribbling zum Torabschluss.
- Danach jeweils bei der anderen Gruppe anstellen.
- Variation 1: A spielt einen präzisen Flugball auf B, der gleichzeitig B flach mit der Innenseite anspielt.
- Variation 2: Vor dem Torschuss dribbeln beide Spieler aufeinander zu und umdribbeln sich 1x komplett.



Hohe Zuspiele – Auflegen – Torschuss

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | **U14/U15**

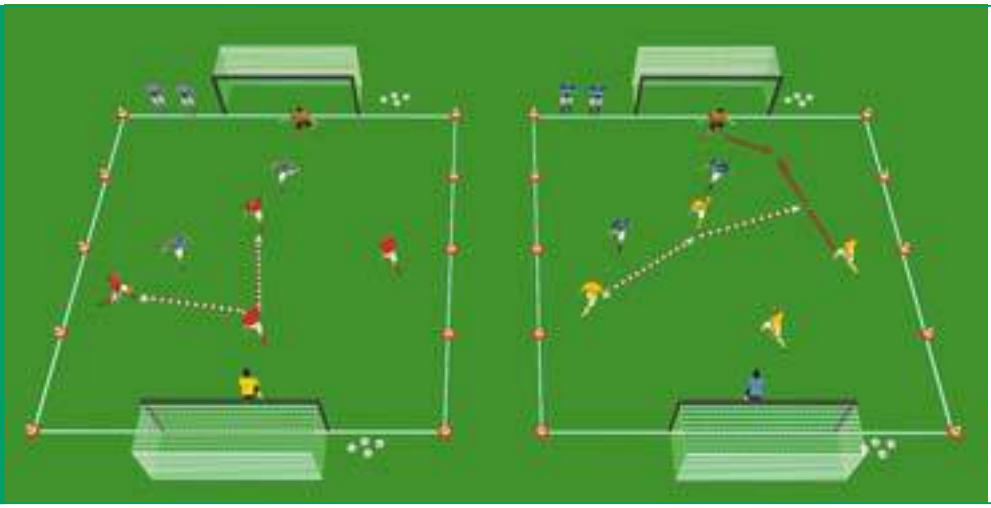
Organisation
- Gleiche Organisation wie zuvor!

Ablauf
- Die Gruppenersten spielen jeweils hoch und genau zum Gegenüber.
- Beide lassen das hohe Zuspiel möglichst volley in den Lauf des Mitspielers prallen und starten danach zum vorgelegten Ball des anderen: Torschuss nach kurzer Ballkontrolle!
- Danach jeweils bei der anderen Gruppe anstellen.
- Variation 1: A spielt einen präzisen Flugball auf B, der gleichzeitig B flach mit der Innenseite zuspielt.
- Variation 2: Möglichst direkt auf das Tor schießen.

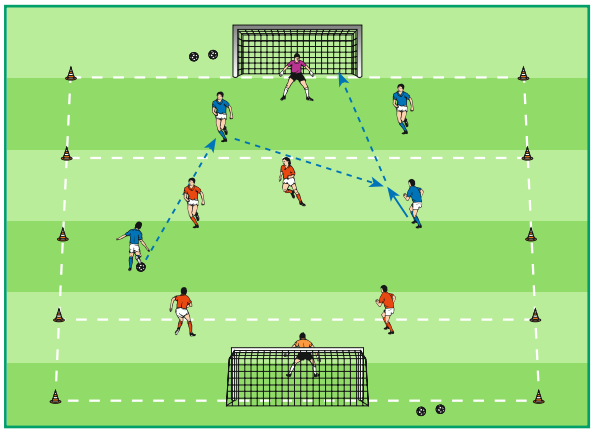
TECHNIKSCHWERPUNKT: TORSCHUSS

Trainingsorganisation – paralleler Ablauf in zwei Feldern

- Schwerpunkt: Spiel-Variationen bis zum 4 gegen 4 mit Herausspielen und Verwerten von Torchancen
- Je zwei 4er-Gruppen stellen sich in einem der beiden Spielfelder gegenüber auf



VARIATIONEN DER MINI-SPIELFORMEN



2 gegen 2 + 2 Anspielpunkte in der Tiefe

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

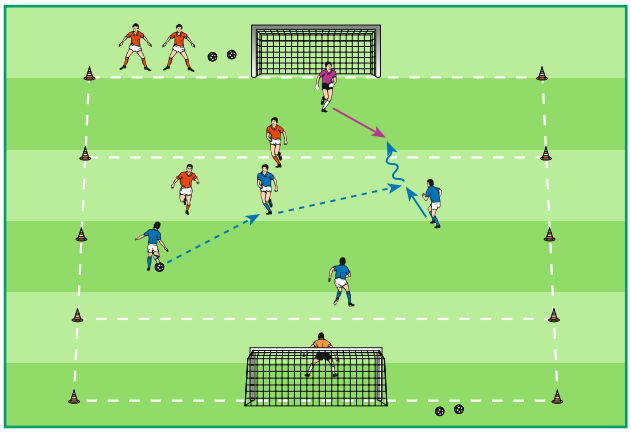
U12/U13 | **U14/U15**

Organisation

- Je Team postieren sich 2 Spieler in der Angriffszone unmittelbar vor dem Tor des Gegners.
- Die beiden übrigen Spieler stellen sich in der Mittelzone auf.

Ablauf

- 2 gegen 2 in der Mittelzone.
- Treffer können per Kombinationsspiel oder Einzelaktion aus der Mittelzone erzielt werden (Treffer = 1 Punkt).
- Alternativ kann nach einem Pass in die Tiefe ein Anspielpunkt in der Angriffszone zum direkten Torschuss zurücklegen (Treffer = 2 Punkte).



4 gegen 2 mit Dribbling in die Angriffszone

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation

- Von Team B pausieren zunächst 2 Spieler neben dem eigenen Tor.
- Reservebälle rund um das Feld auslegen.

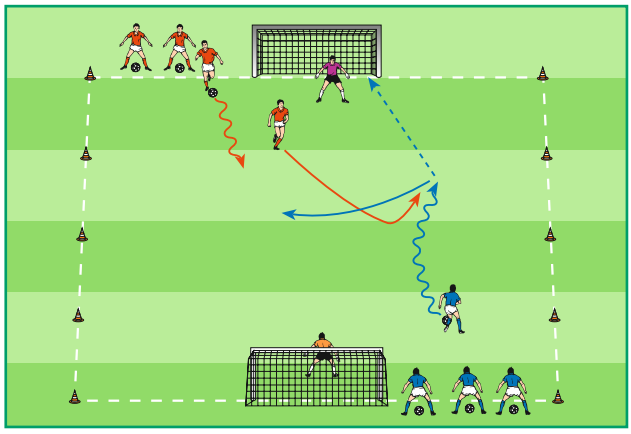
Ablauf

- Das Spiel startet mit einem 4 gegen 2 im Feld.
- Einer der 4 Angreifer von Team A muss in die Angriffszone dribbeln, um aus kurzer Distanz oder im 1 gegen 1 gegen den Torhüter abschließen zu können.
- Erobert das Paar von Team B den Ball, passt es zum Torhüter zurück. Gleichzeitig rücken die beiden anderen Spieler von B als Angreifer ins Feld, von Mannschaft A pausieren nun 2 Spieler: 4 gegen 2 auf das anderer Tor.

MINI-SPIELFORMEN

Ablauf in einem Feld
- Die beiden 4er-Teams spielen in unterschiedlichen Paarungen vom 1 gegen 1 bis kurzzeitigen 4 gegen 4
- Spielzeit: kurze Phasen
- Ziel: Variables Anwenden des Torschusses in plötzlich wechselnden Situationen (Spielschnelligkeit)

Praktische Tipps
- Möglichst gleich starke Gruppen bilden!
- Bei aller Dynamik mit plötzlichen Situationswechseln konzentrierte und kontrollierte Aktionen fordern!
- Die Aufgaben je nach Können anpassen!
- Auf Pausen achten!



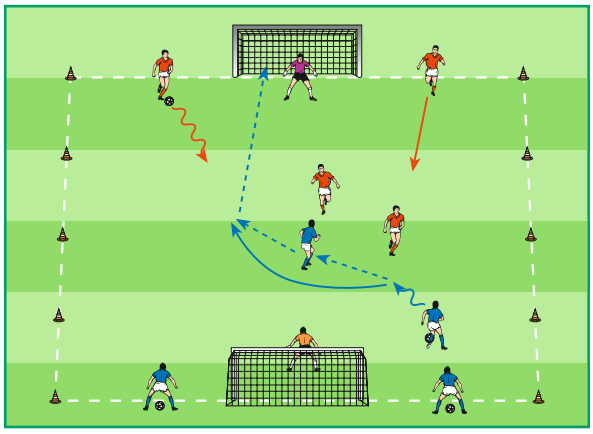
1 gegen 1 mit schnellem Umschalten

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation
- Je Team postieren sich die Spieler neben einem Tor.
- Rund um das Feld Reservebälle auslegen.

Ablauf
- Der Erste von A dribbelt gegen den Ersten von B ins Feld: 1 gegen 1 bis zum Torabschluss.
- Kommt einer der beiden Spieler zum Abschluss (egal ob Tor oder nicht), startet vom Gegner sofort ein neuer Spieler als Angreifer ins Feld.
- Der vorherige Angreifer muss somit blitzschnell auf Defensive umschalten und im 1 gegen 1 einen Treffer des Gegners verhindern!
- Spielzeit: höchstens 5 Minuten.



2 gegen 2 mit schnellem Umschalten

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13 | U14/U15

Organisation
- Jedes Team teilt sich in 2 Paare auf.
- Rund um das Feld und an beiden Toren Reservebälle auslegen.

Ablauf
- Das erste Paar von A dribbelt gegen das erste Paar von B ins Feld: 2 gegen 2 bis zum Torabschluss.
- Kommt eines der beiden Paare zum Abschluss (egal ob Tor oder nicht), startet vom Gegner sofort ein neues Angreifer-Paar ins Feld.
- Die vorherigen Angreifer müssen somit direkt von Offensive auf Defensive umschalten!
- Spielzeit: höchstens 3 Minuten.

fussballtraining - Ihr Co-Trainer

12 Ausgaben pro Jahr, davon zwei als Doppelhefte, Jahresabonnement € 43,80 frei Haus, Ausl. € 46,20 (Preisänderungen vorbehalten).

Sie führen **Kinder** mit Ideen und Engagement ans Fußballspielen heran? Sie trainieren und spielen mit **Junioren**, binden sie an die Sportart? Sie wollen mit Ihren **Amateuren** nach oben?

fussballtraining liefert Ihnen in 12 Ausgaben auf über 500 Seiten pro Jahr geballtes Trainer-Know-how.

fussballtraining hilft Ihnen beim Planen, Gestalten, Organisieren, Beobachten, Auswerten ...

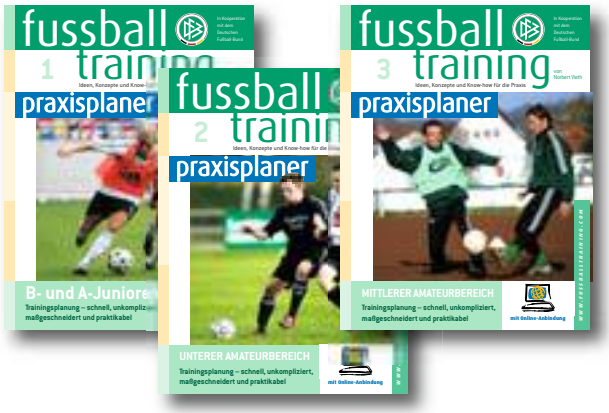
fussballtraining zeigt Ihnen, wie andere Trainer und Vereine trainieren, fördern, ausbilden.

fussballtraining steht Ihnen zur Seite, bietet Lösungen, wenn's hakt – ein echter Co-Trainer eben!

www.fussballtraining.com: Für fussballtraining-Abonnenten gibt es hier jeden Monat exklusiv einen weiteren Artikel zum Downloaden sowie Videos und interessante Zusatzangebote.

fussballtraining pocket liegt zweimal jährlich kostenlos den Abo-Exemplaren der DFB-Trainerzeitschrift fussballtraining bei. Im handlichen Taschenformat bietet es zu ausgesuchten Themenbereichen weitere Übungs- und Spielformen, die sich direkt auf dem Platz umsetzen lassen.

Broschürenreihe praxisplaner



fussballtraining praxisplaner

Die innovative Broschürenreihe bietet Trainern verschiedener Alters- und Leistungsklassen ein Planungsinstrument für die schnelle und individuelle Trainingsvorbereitung. Mittels genau auf die entsprechende Gruppe zugeschnittener Inhaltsbausteine können Sie sich komplette, auf nur einer Organisationsform basierende Trainingseinheiten maßschneidern!

Bisher erschienen

Band 1: B- und A-Junioren
Band 2: Unterer Amateurbereich I
Band 3: Mittlerer Amateurbereich I
Band 4: C-Junioren
Band 5: Unterer Amateurbereich II
Band 6: Mittlerer Amateurbereich II

Weitere Informationen unter www.fussballtraining.com

Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren? Hier das Trainerlizenz-System des DFB

QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL

ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

FUSSBALL-LEHRER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
DFB/HENNES-WEISWEILER-AKADEMIE (HWA) • 48 Ausbildungswochen, davon: 28 Wochen Präsenzausbildung HWA • 14 Wochen Praktikum • 6 Wochen Selbststudium	Hauptamtliche Stellen • DFB • Lizenzmannschaften • Leiter Nachwuchszentren • Verbände

A-TRAINER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
DFB **80 Lerneinheiten zuzüglich Prüfung**	1. Alle Amateurmannschaften 2. Alle Juniorenmannschaften 3. Alle Frauenteams (inklusive Bundesliga) 4. Honorartrainer Landesverbände, C-Lizenz-Ausbilder

B-TRAINER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
DFB **60 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung**	1. Alle Juniorenteams inklusive Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunkttrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände

C-TRAINER

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
Landesverbände **120 Lerneinheiten zuzüglich 20 Lerneinheiten Prüfung,** davon 80 Lerneinheiten Basiswissen, 40 Lerneinheiten Profilbildung	1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga/Bundesliga 2. Alle Frauenteams (außer Bundesliga) 3. Alle Amateurmannschaften bis 6. Spielklasse

TRAINER C-BREITENFUSSBALL

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
Landesverbände **120 Lerneinheiten inklusive Prüfung,** davon 30 Lerneinheiten Basiswissen und 2 x 40 Lerneinheiten profilspezifische Lerninhalte	Vorrangig breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen

PROFIL KINDER- UND JUGENDTRAINING
PROFIL ERWACHSENE (UNTERER AMATEURBEREICH)
PROFIL FREIZEIT- & BREITEN-/ GESUNDHEITSSPORT

LIZENZ-VORSTUFEN

INSTITUTION/UMFANG	EINSATZBEREICH
Landesverbände **70 Lerneinheiten inklusive Prüfung,** davon 30 Lerneinheiten Basiswissen und 40 Lerneinheiten profilspezifisch	• Bambini bis E-Junioren-Mannschaften • D- bis A-Junioren-Mannschaften • Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich • AH-Mannschaften über 35 Jahre

TEAMLEITER KINDER
TEAMLEITER JUGEND
TEAMLEITER ERWACHSENE
TEAMLEITER FREIZEIT- UND BREITEN-SPORT

KURZSCHULUNGEN
TRAINING ONLINE

mehr Informationen unter www.dfb.de

Talentförderung

Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.
So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN

Mercedes Benz

adidas